



Caminar: Lo que debe saber

El cirujano General recomienda que usted camine 10,000 pasos cada día para adquirir una buena salud física.

Existe una actividad que usted puede comenzar hoy para mejorar su salud, y con tanta gente que cuenta con usted, ¿qué puede ser más importante? Esta actividad es caminar. El caminar ha demostrado la reducción del riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, presión elevada de la sangre, diabetes y otras enfermedades crónicas.

Si no ha comenzado a hacer ejercicio de manera regular, usted puede comenzar a caminar. En el trabajo, tome las escaleras en lugar del elevador o las escaleras eléctricas. Si usted vive o trabaja cerca de un parque, biblioteca, supermercado, u otros lugares que visita frecuentemente, considere el caminar (en vez de manejar) para transportarse a donde necesita ir.

Asegúrese de caminar correctamente. Si no ha estado activa por un tiempo, primero consulte con su doctor. Su doctor le puede ayudar a determinar un programa que sea adecuado para usted, basado en su edad y su nivel de actividad actual. Con el tiempo, usted podrá caminar distancias más largas y más rápido.

Beneficios que Recibirá al Caminar:

Estudios han demostrado que caminar ayuda a la gente a relajarse, dormir mejor y a sentirse mejor; e incrementar su energía.

Otros beneficios de caminar:

- o Reduce el estrés
- o Atenúa los músculos
- o Ayuda a controlar el apetito
- o Incrementa el número de calorías que el cuerpo utiliza
- o Reduce el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, presión elevada de la sangre, y cáncer del colon
- o Puede reducir la presión de la sangre en algunas personas con hipertensión
- o Puede ayudar a mantener huesos, músculos y coyunturas saludables
- o Reduce síntomas de ansiedad y depresión
- o Fomenta la mejoría en el ánimo y sentimientos de bienestar
- o Ayuda a controlar el peso, desarrolla músculos y reduce la grasa en el cuerpo

Otros Hechos Sobre Caminar:

10,000 = 5 millas aproximadamente

1,200 = número de pasos en promedio que una persona realiza en 10 minutos de caminata

Planear su programa de Caminata:

Aparte tiempo en su agenda para seguir un programa de caminata que se ajuste a sus necesidades. Al planear dicho programa, tome en cuenta lo siguiente:

- o Elija un lugar seguro para caminar. Busque compañía o un grupo de gente que la pueda acompañar en su caminata.
- o Utilice zapatos con suela flexible que absorban el impacto y ayuden a sus pies.
- o Utilice ropa que la mantenga seca y cómoda. Busque telas sintéticas que absorban el sudor, eliminándolo de su piel.
- o Para mas calor durante el invierno, utilice un gorro. Para mantenerse fresca en el verano, utilice una gorra o vicera.
- o Haga estiramientos antes y después de la caminata.
- o Piense en la caminata en tres pasos. Camine lentamente por 5 minutos. Incremente la velocidad en los siguientes 5 minutos. Finalmente, para enfriarse, camine lentamente por 5 minutos.
- o Trate de caminar por lo menos tres veces por semana. Agregue 2 o 3 minutos cada semana. Si usted camina menos de tres veces por semana, incremente el tiempo más lentamente.
- o Para evitar rigidez o dolor en las articulaciones, hágalo gradualmente. A lo largo de varias semanas, comience a caminar más rápido, más lejos, y camine por períodos de tiempo mas prolongados.

Recursos Adicionales:

Centro de Información Nacional de Salud de la Mujer	www.womenshealth.gov
Asociación Médica Americana de Podiatría	www.apina.org
Centro de información de Transeúntes y Ciclismo	www.walkinginfo.org

Para mayor información:

Oficina de la Salud de la Mujer de Nebraska
301 Centennial Mall South, P.O. Box 94817
Lincoln, NE 68509-4817
Telefono: 1-800-532-2227 TDD: 1-800-833-7352 Fax: 402-471-0913
www.hhss.ne.gov/womenshealth